PROGRAMA MOTIVACIONAL POR ESTRELLAS

LIBRO DE HABILIDADES

NOMBRE Ricardo Meza Godoy

NIVEL 4°-3°

CLUB DE GIMNASIA A.C.

ENSENADA

Fco. González Bocanegra y Calle 4a.
Colonia Hidalgo Tel. 6-80-45
Ensenada, B.C.

PROGRAMA MOTIVACIONAL POR ESTRELLAS

LIBRO DE HABILIDADES

NIVEL: AVANZADOS

RAMA: VARONIL

INTRODUCCION

Nuestro libro de habilidades está diseñado para delinear el trabajo y auxiliar el entrenamiento de los gimnastas.

Gimnasta tú puedes usar este libro de habilidades para seguir y practicar estos ejercicios (habilidades) hasta completarlos. Las figurillas que aqui se presentan, te pueden ayudar a visualizar los mecanismos de la ejecucion de los ejercicios. Con este libro puedes llevar tu propio control, coloreando las estrellas de las figurillas que hayas logrado.

Gimnasta compara el PIZARRON DE ESTRELLAS logradas (habilidades) con tu libro de habilidades para ayudarte a seguir los ejercicios que logres, además de ir conociendo nuevos términos gimnastas.

PRACTICA Y ACONDICIONAMIENTO EN CASA.

Muchos de los padres de familia se habran preguntado que tipo de ejercicios pueden practicar sus hijos en casa; antes que todo, los niños deben de tener precaución al practicar los ejercicios en casa. Muchos de estos ejercicios solo pueden practicarse en el gimnasio con el material adecuado y bajo la supervisión de un entrenador.

Algunos ejercicios como las rodadas, rodadas de carro, paradas de manos, pueden practicarlas los niños en casa sin problema; pero se debe tener cuidado si se practica sobre prados con desniveles, pues se pueden torcer o falsear los tobillos y las muñecas al twomblear sobre este pasto desnivelado. Algunos ejercicios como los flips-flops y otros de los que se requiere ptencia, nunca se deben practicar fuera del gimnacio. El impactar sobre superficies duras puede lastimar las tiernas uniones de los huesos de los niños; por ello nosotros practicamos sobre esponjas, colchones, trampolines y sobre piso con resortes.

ELASTICIDAD Y ACONDICIONAMIENTO

Son los factores más importantes en la practica de los ejericios de gimnasia; estos factores pueden practicarse facilmente en casa. Cuando los gimnastas llevan a cabo practicas de acondicionamiento y elasticidad en casa, se les facilita el aprendizaje de nuevos ejercicios de gimnasia; aunque el acondicionamiento puede que no sea del agrado de los niños. Pero es la actividad de gimnasia más recomendable para realizar en casa.

El seguimiento del diagrama de acondicionamiento que aqui se presenta, marca la pauta a seguir por el gimnasta; estos ejercicios pueden ser repetidos más de una sola vez por dia.

EJERCICIOS POR NIVELES	INICIACION	INTERMEDIOS	AVANZADOS	ELASTICIDAD EN CASA
SPLIT DERECHO	3 MIN.	4 MIN.	5 MIN.	PIERNAS EXTENDIDAS, PUNTAS EN LOS PIES. ESPLIT DERECHO MAS DE 180 GRADOS (SOBRE UN DESNIVEL).
SPLIT IZQUIERDO	3 MIN.	4 MIN.	5 MIN.	PIERNAS EXTENDIDAS, PUNTAS EN LOS PIES. ESPLIT IZQUIERDO MÁS DE 180 GRADOS (SOBRE UN DESNIVEL).
SCUAT	3 MIN.	4 MIN.	5 MIN.	PIERNAS EXTENDIDAS, PUNTAS EN LOS PIES. QUE LAS SENTADERAS NO TOQUEN EL PISO ABRIR EL SCUAT A MAS DE 180 GRADOS (LAS PIERNAS IZQUIERDA Y DERECHA, SOBRE UN DESNIVEL.
ARCO ATRAS	3 10 SEG.	3 15 SEG.	3 30 SEG.	HOMBROS EN DIRECCION A LAS MANOS, CON BRAZOS EXTENDIDOS Y LAS PIERNAS JUNTAS Y EXTENDIDAS

NOTA: LOS EJERCICIOS DE ELASTICIDAD NO DEBEN HACERSE CON BALANCEOS, SI NO CON PRESION CONTINUA, EN PERIODOS DE 10 A 15 SEGUNDOS Y RELAJARSE.

EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO PARA PRACTICARSE EN CASA

EJERCICIOS POR NIVELES	INICIACION	INTERMEDIOS	AVANZADOS	
LAGARTIJAS	20	40	50	MANOS BAJO LOS HOMBROS, CUERPO ESTIRADO, Y LA CABEZA NEUTRAL EL PECHO HASTA APROXIMADAMENTE UNA PULGADA DEL PISO Y POSTERIORMENTE SE EXTIENDEN TOTALMENTE LOS BRAZOS. (LAGARTIJAS TIPO PLANCHA: LOS HOMBROS HACIA ATRAS Y ABAJO, CON LAS MANOS A LA MITAD DEL TRONCO).
SENTADILLAS	25	49	60	CON LAS MANOS EN LA CINTURA, BAJAR HASTA QUE EL PECHO PEGUE EN LAS PIERNAS; LOS PIES TIENEN QUE ESTAR SEPARADOS LIGERAMENTE Y FIRMES AL SUELO.
ABDOMINALES	25	45	60	LOS HOMBROS Y LAS PIERNAS SE TIENEN QUE LEVANTAR DEL PISO AL MISMO TIEMPO. LAS PIERNAS DEBEN DE ESTAR EXTENDIDAS CON PUNTAS EN LOS PIES
SALTOS EN LA PIERNA IZQUIERDA, DERECHA Y SOBRE LAS DOS	25 C/U	35 C/U	75 C/U	LOS SALTOS SE EJECUTAN LO MAS ALTO POSIBLE Y SE HACE PUNTAS EN LOS PIES EN EL AIRE. CUANDO SE SALTA SOBRE LOS DOS PIES, SE JUNTAN LAS PIERNAS EN EL AIRE. MANTEN EN FORMA ESTRICTA LA TECNICA DE LA CARRERA: LOS HOMBOS ALZADOS, LAS MANOS SE ELEVAN A LA ALTURA DE LAS OREJAS, Y LOS CODOS QUE PASEN CERCA DE TUS COSTADOS.
PARADA DE MANOS	0	0	3 MIN.	ESTOMAGO SUMIDO, CABEZA ABAJO Y LAS SENTADERAS APRETADAS. LOS BRAZOS SE MANTIENEN EXTENDIDOS Y LAS MANOS DIRECTAMENTE BAJO LOS HOMBROS. USA ALGUN TIPO DE ALMOHADILLA EN EL PISO. (PROTECCION EN LA CABEZA)

EQUIPO PARA CASA

Una viga de equilibrio baja es una muy buena pieza de equipo para niñas en casa, asi como para los niños unas paralelas bajas; tambien se les puede instalar, en la puerta de su cuarto una barra extensible (ajustable), siendo estas muy útiles además de ser baratas. Las pueden usar cada vez que entren a su cuarto, realizando una o dos dominadas, (que la barbilla toque la barra), de esta manera aumentara notablemente la fuerza en los niños. Sin embargo, nunca hay que permitir que los niños se cuelguen en forma invertida por si solos, pues prodrian caer y lastimarse seriamente.

CUIDADO DE LAS MANOS.

A medida que los gimnastas trabajan mas fuerte y por mas tiempo en las barras, las manos se exponen a un incremento de fricción; y esta fricción puede causar gradualmente, en las palmas de las manos " callosidades ".

Las ampollas y su ruptura, es muy comun en gimnastas intermedios y avanzados; por lo consiguiente esto no es motivo para que los padres de familia se preocupen demasiado.

Cuando una ampolla se revienta, se levanta un pedazo de " cuerito", y éste debe ser cortado para prevenir una ruptura mayor.

Las manos se deben mantener lo más suaves posible (no resecas en exceso), usando alguna loción para manos (crema humectante).

La vaselina no es muy recomendable porque el " secado " (sanamiento), se prolonga por más tiempo.

Existe en las farmacias un producto llamado " Toughskin" el cual ayuda a sanar rapidamente las ampollas reventadas.

Otra forma de cuidar las palmas de las manos y prevenir posibles ampollas reventadas; es el uso de guantes de cuero (especiales para gimnasia olimpica).

REGLAS DE SEGURIDAD EN EL GIMNASIO

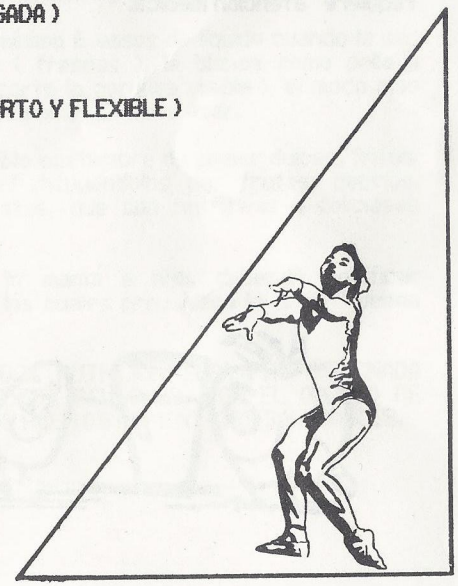
* NO ENTRAR CON JOYAS PUESTAS (ANILLOS, ARETES, RELOJES, ETC.)
* NO USAR ROPA CON "ZIPPERS", COLGAJES PUNTIAGUDOS O BOTONES
* NO MASCAR CHICLES EN CLASES.
* EVITAR ENTRE COMPAÑEROS JUEGOS BRUSCOS : COMO EMPUJONES Y FORCEJEOS.
* USAR ROPA APROPIADA PARA LA PRACTICA DE GIMNASIA.

NIÑAS

* LEOTARDOS O UNITARDOS
* ZAPATILLAS PARA GIMNASIA
* PELO RECOJIDO (SIN QUE CAIGA A LA CARA)
* NO USAR ROPA SUELTA (HOLGADA)

NIÑOS

* SHORTS (PANTALONCILLO CORTO Y FLEXIBLE)
* T-SHIRT (CAMISETA)
* ZAPATILLAS PARA GIMNASIA
* NO USAR ROPA MUY HOLGADA



DOLORES Y MOLESTIAS

Toda actividad física trae consigo alguna ligera molestia y en menor escala dolor, pero normalmente son pasajeros.

Debemos considerar que para los gimnastas que entrenan 3 veces a la semana, la carga de trabajo no es suficiente para llegar a ese grado de cansancio asociado al dolor. Sin embargo, para gimnastas que trabajan 5 dias a la semana pudiera presentarse este fenómeno; es por eso que se recomienda entrenamiento gradual de fuerza para el progreso de los alumnos.

En caso de distenciones o lastimaduras leves, es recomendable hielo por 48 horas, después una combinación de calor y frio acompañado de un baño (es recomendable).

Sientete con la confianza de comunicarle a tu entrenador sobre cualquier molestia, para que el haga una valoración y decidir si se requiere atención médica.

NUTRICION

En ahorro de tiempo la Tecnología actual para los alimentos tienden a venderlos empaquetados y enlatados, con aditivos como, colorantes, preservativos, endulzantes artificiales y químicos nocivos para la salud; nuestro propósito es recordarte que los alimentos naturales y adecuados son los mejores, y adoptando un refrán " dime que comes y te dire que tan sano eres ".

Hacemos enfasis en lo siguiente :

Los ninos comeran bien en la medida que se les enseñe a hacerlo; incluir en la alimentacion frutas frescas, vegetales, carbohidratos como pastas, papas, pan integral, leche y agua natural (no sodas).

Un niño debe tomar por día mínimo 6 vasos de liquido cuando la sed se presente, de las carnes (frescas), la blanca como pollo y preferentemente pescado (corte la gordura visible), el modo más recomendable de cocinar es : Hornear, Cocer o Asar.

Extinga de sus niños la terrible costumbre de comer dulces, fritos, azucar con chile, sodas, substituyéndolos por frutas, pepinos, zanahoria, apio, jicama, tomates, que son nutritivas y deliciosas servidas como botanas.

Al comprar la despensa la mamá e hijo, deberan modificar gradualmente los habitos en los cuales prevalezca la regla " Buena Nutrición ".

INFORMACION ADICIONAL SOBRE NUTRICION SERA PROPORCIONADA POR EL EQUIPO DE NUTRIOLOGOS DEL CLUB, CON EL OBJETO DE CONTRIBUIR AL DESARROLLO DE HABITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES.

PISO

Avanzados:

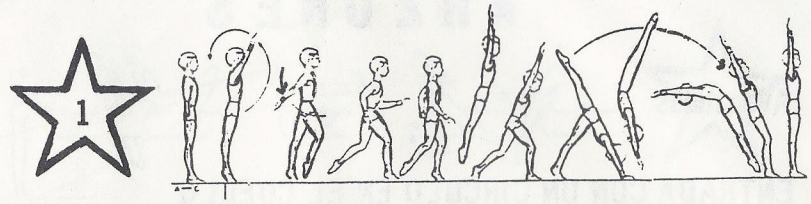
RESORTE DE BRAZOS EN EL PISO

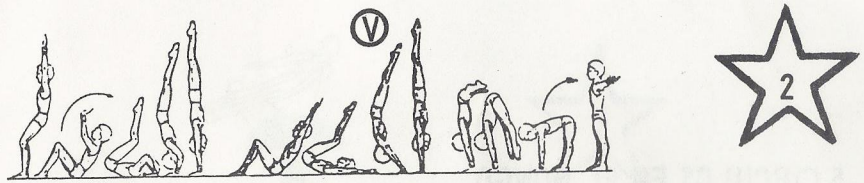
RODAR ATRAS A VERTICAL,
BAJAR CON PIERNAS SEPARADAS
BRAZOS EXTENDIDOS=Ⓥ

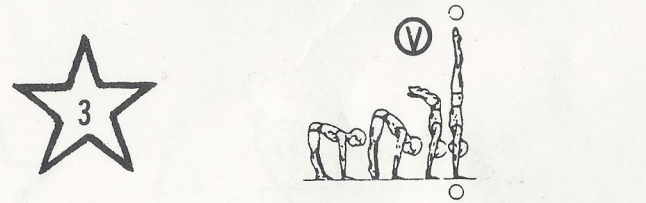
VERTICAL A FUERZA CON
PIERNAS EXTENDIDAS
BRAZOS EXTENDIDOS Y DETENCION
2 SEG.=Ⓥ

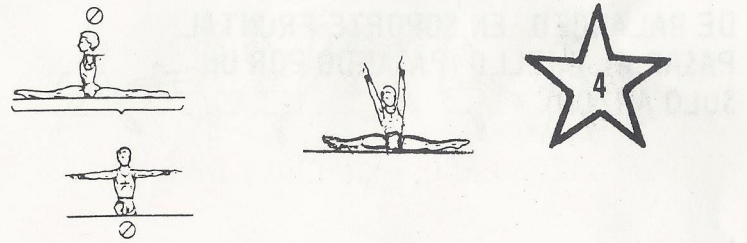
ESPLIT'S IZQUIERDO, DERECHO Y DE FRENTE.

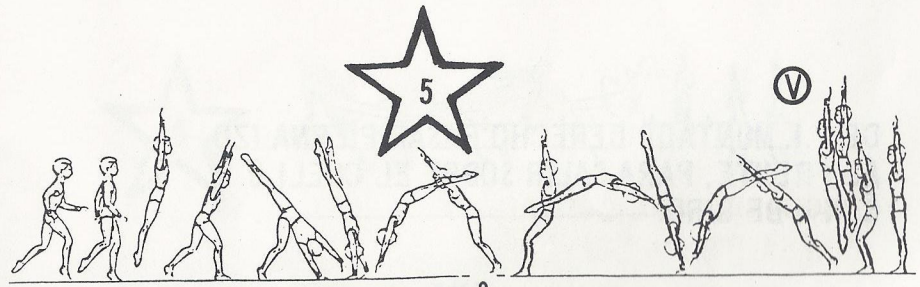
REDONDILLA FLIC-FLAP
CON SALTO AMPLIO=Ⓥ











ARZONES

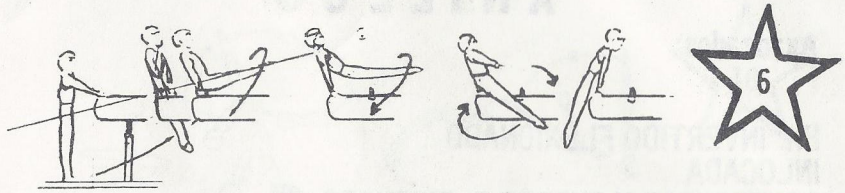
Avanzados:

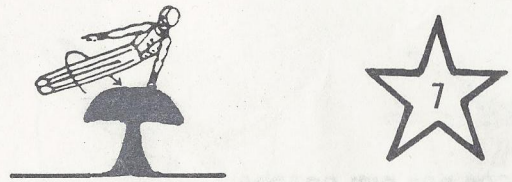
ENTRADA CON UN CIRCULO EN EL CUELLO.

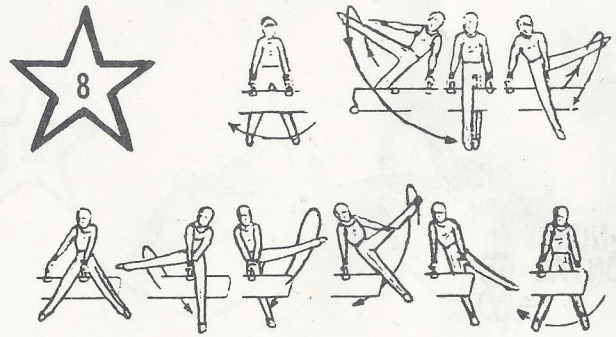
5 CIRCULOS EN EL HONGO.

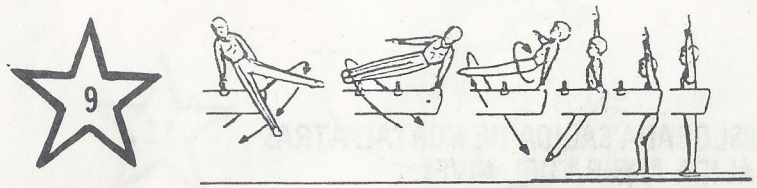
DE BALANCEO EN SOPORTE FRONTAL PASAR AL CUELLO (PASANDO POR UN SOLO ARZON).

DE P.I. MONTADO DERECHO PASAR PIERNA IZQ. AL FRENTE, PARA SALIR SOBRE EL CUELLO CON ¼ DE GIRO.









ANILLOS

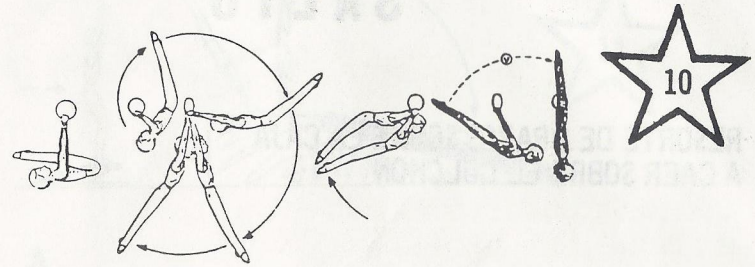
Avanzados:

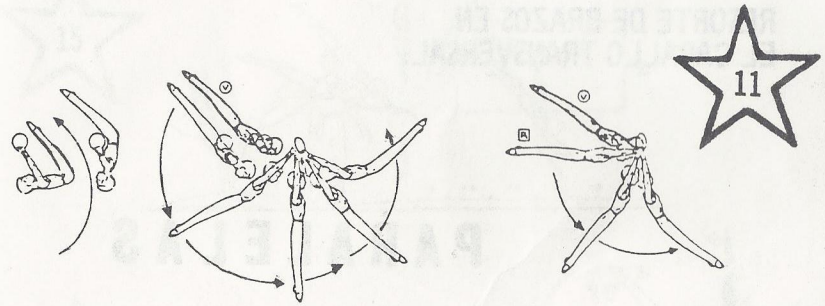
P.I. INVERTIDO FLEXIONADO
INLOCADA
CONTINUIDAD Y CUERPO FLEXIONADO=Ⓡ
CONTINUIDAD Y CUERPO EXTENDIDO=Ⓥ

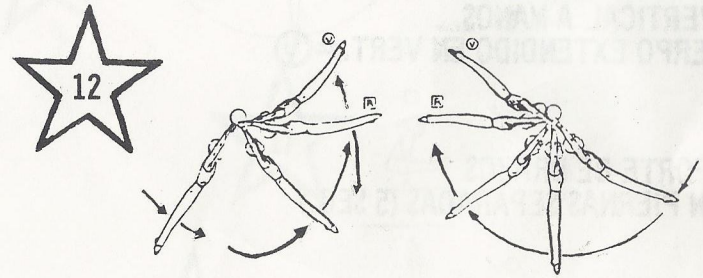
DE BALANCEOS DOS DISLOCADAS
HORIZONTAL=Ⓡ
A 45° =Ⓥ

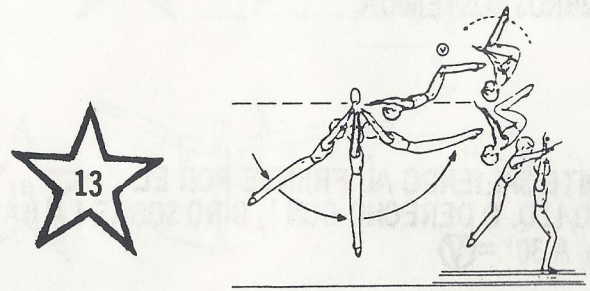
5 BALANCEOS
HORIZONTAL=Ⓡ
A 45° =Ⓥ

DISLOCADA SALIDA DE MORTAL ATRAS
SALIDA ARRIBA DEL NIVEL
DE LOS ANILLOS=Ⓥ









SALTO

RESORTE DE BRAZOS SOBRE LA CAJA
A CAER SOBRE EL COLCHON

RESORTE DE BRAZOS EN
EL CABALLO TRANSVERSAL.

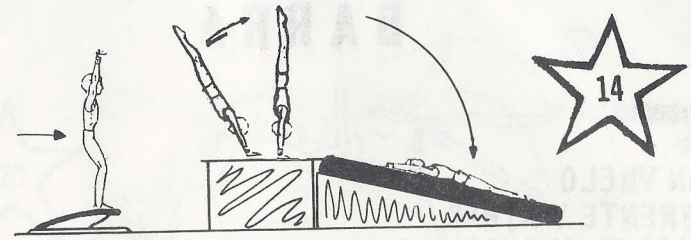
PARALELAS

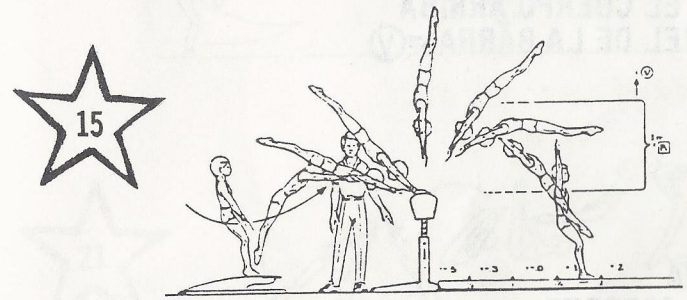
DOS BALANCEOS A 45° O
A VERTICAL A MANOS.
CUERPO EXTENDIDO EN VERT. = Ⓥ

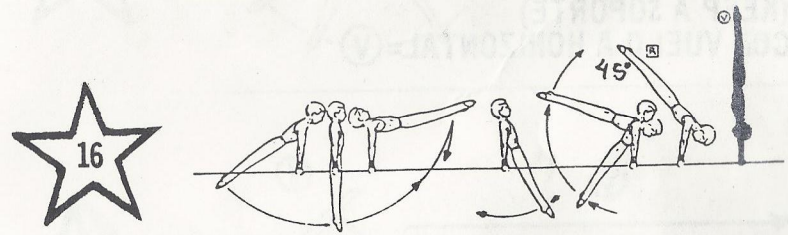
SOPORTE DE BRAZOS
CON PIERNAS SEPARADAS (5 SEG.)

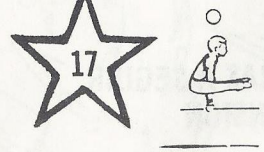
VERTICAL A FUERZA Y BAJAR A VERTICAL
DE HOMBROS SOSTENIDA.

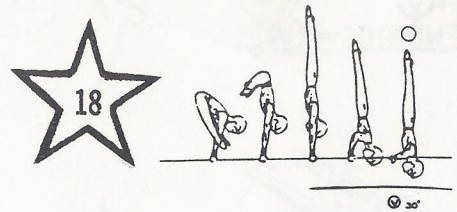
DESMONTE SALIENDO AL FRENTE POR EL
FLANCO IZQ. O DERECHO CON ½ GIRO SOBRE LA BARRA.
SALIDA A 30° = Ⓥ

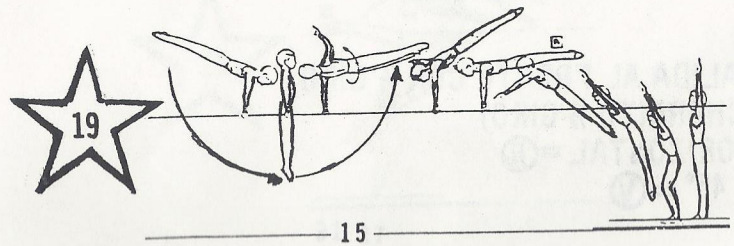












BARRA

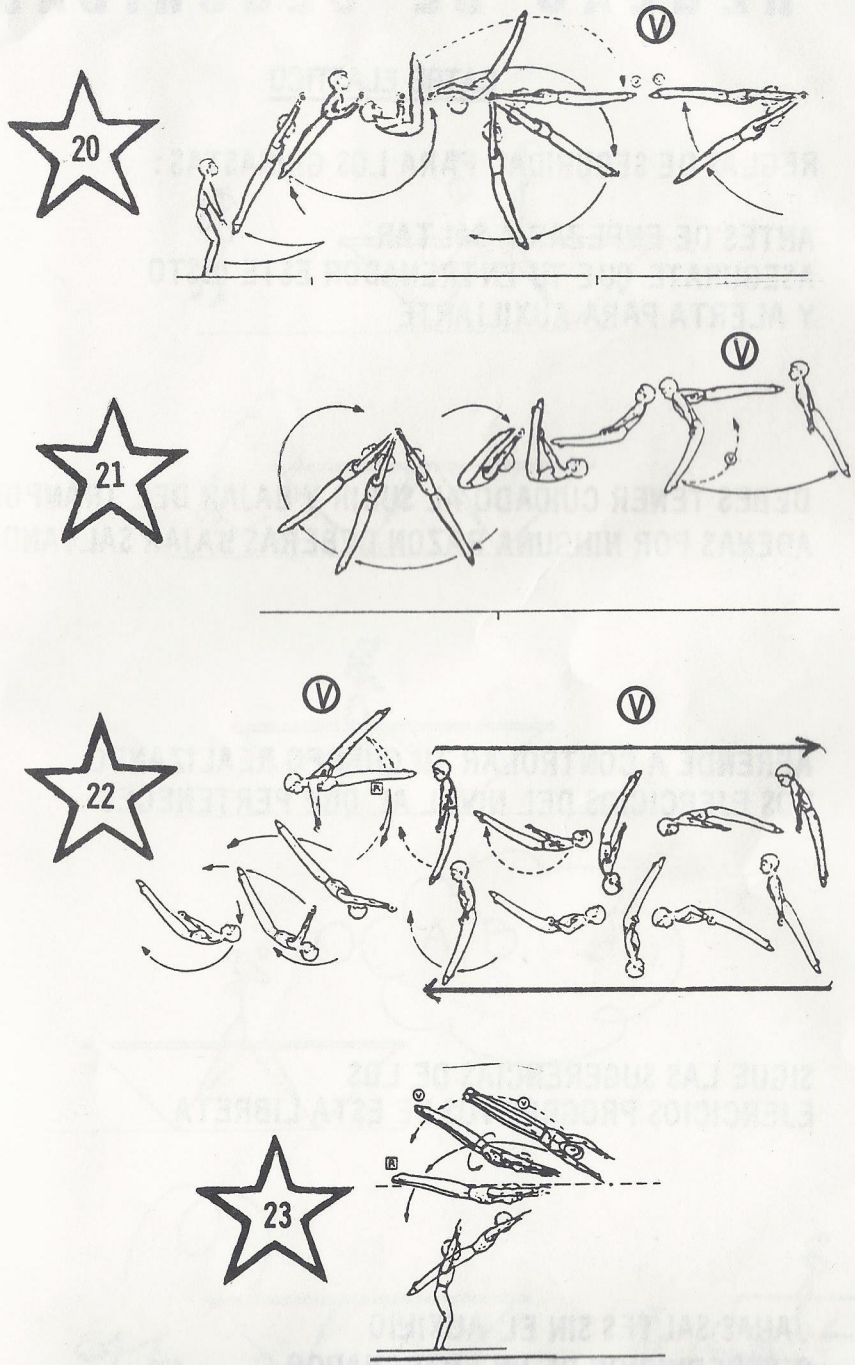
Avanzados:

GRAN VUELO
EN FRENTE Y ATRAS
SI PASA EL CUERPO ARRIBA
DEL NIVEL DE LA BARRA =Ⓥ

ALEMANA
(KEEP A SOPORTE)
CON VUELO A HORIZONTAL=Ⓥ

VUELO VUELTA ATRAS A SEGUIR
CON VUELO A EXTENSION
VUELO A 45° =Ⓥ
BRAZOS EXTENDIDOS= Ⓥ

SALIDA AL FRENTE CON ½ GIRO
(CHORRITO ½ GIRO)
HORIZONTAL =Ⓡ
A 45° =Ⓥ



REGLAS DE SEGURIDAD

CATRE ELASTICO

REGLAS DE SEGURIDAD PARA LOS GIMNASTAS :

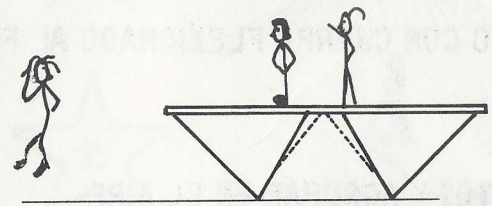
ANTES DE EMPEZAR A SALTAR
ASEGURATE QUE TU ENTRENADOR ESTE LISTO
Y ALERTA PARA AUXILIARTE

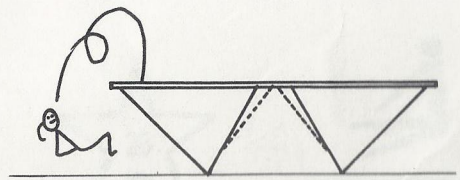
DEBES TENER CUIDADO AL SUBIR Y BAJAR DEL TRAMPOLIN;
ADEMAS POR NINGUNA RAZON DEBERAS BAJAR SALTANDO

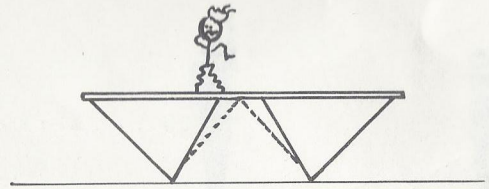
APRENDE A CONTROLAR TU CUERPO REALIZANDO
LOS EJERCICIOS DEL NIVEL AL QUE PERTENECES

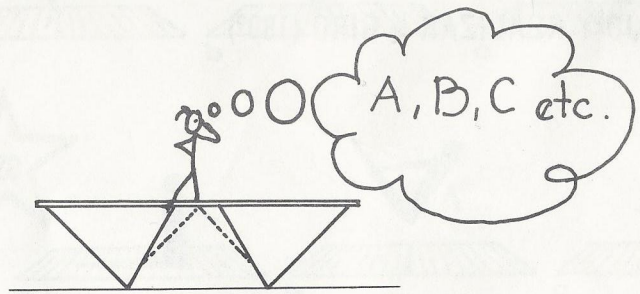
SIGUE LAS SUGERENCIAS DE LOS
EJERCICIOS PROGRESIVOS DE ESTA LIBRETA

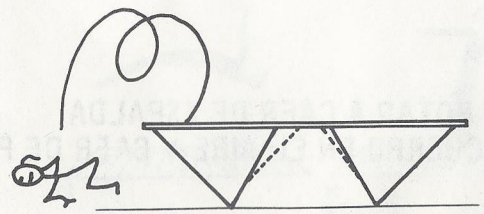
JAMAS SALTES SIN EL AUXILIO
O SUPERVICION DE UN ENTRENADOR

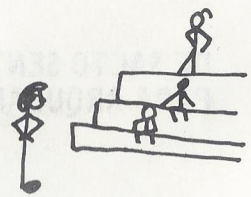












CATRE ELASTICO

Avanzados:

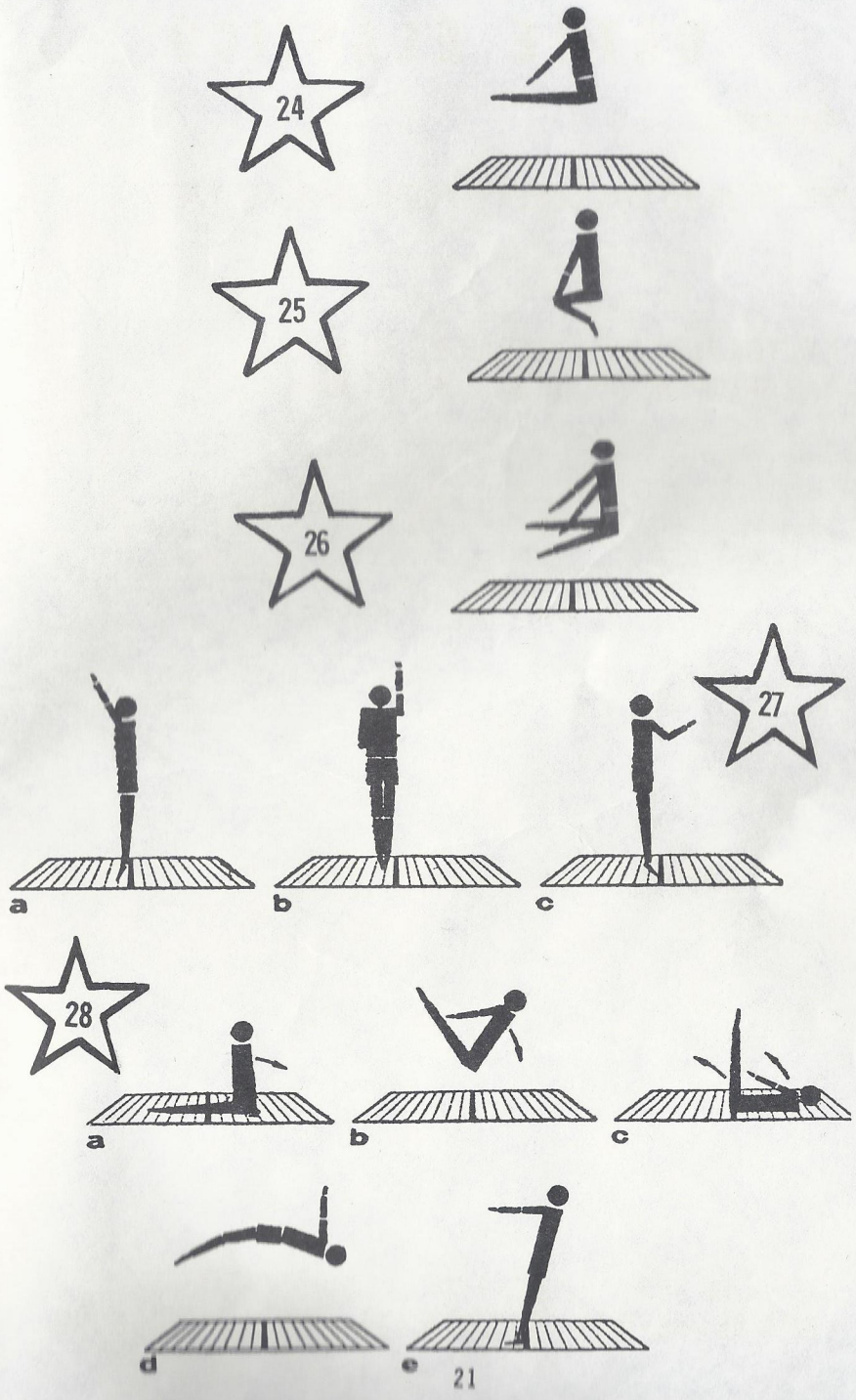
SALTO ALTO CON CUERPO FLEXIONADO AL FRENTE

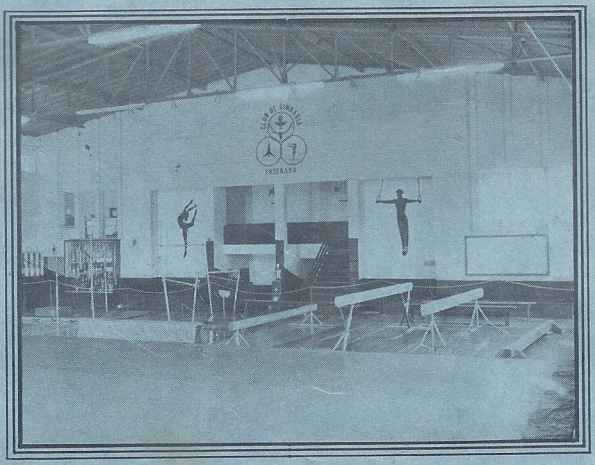
SALTOS ALTOS Y AGRUPAR EN EL AIRE
TOCANDO LAS RODILLAS CON LAS MANOS

SALTOS ALTOS CON PIERNAS SEPARADAS

SALTO BAJO Y REALIZAR ½ GIRO (180°)

DE SALTO SENTADO BOTAR A CAER DE ESPALDA
PARA ARQUEAR EL CUERPO EN EL AIRE Y CAER DE PIE





" LA VIDA ES ACCION,
QUIENES NO ACTUAN
ES COMO SI HUBIERAN
NACIDO MUERTOS "